

回到自己的 生命海洋

生命本身並沒有既定的意義，我們希望透過修行來慢慢梳順，以及刪減自己從小到大被制約的想法、概念及模式，把那些「不屬於自己」的放下，有覺知的讓自己回歸到本然的狀態。

在這裏跟大家分享幾個對我很有幫助的反思問題，希望它們也能讓你更了解自己：

（一）對你來說，什麼是重要呢？

每個人的人生觀都不一樣，若果知道什麼對你重要，那你就可以多把時間、精神和資源放在這些範疇裏。對我來說，心的交流、聆聽內在的聲音、做心開的事情、靈魂的成長、誠實的做自己、有覺知的生活、足夠的睡眠與運動，以及有私人時間和空間，都是非常重要的。你呢？

（二）什麼滋養你呢？

滋養我們的體驗，就像生命的燃料一樣，若果我們只是不斷的奉獻自己而忘記滋養自己的話，那我們的生命蠟燭就會很快燃燒殆盡。每個人被滋養的方式都不一樣，而**修行的其中一個重要項目，就是清楚什麼能滋養自己的生命能量（life energy）**。

對我來說，心的交流、與好朋友相聚、目睹他人的啟發、見證他人的轉化、優質睡眠、回到大自然懷抱、適度挑戰體力的運動、觀賞有意思的電影與書籍等，都是非常滋養我的項目。當我的內心被滋養時，我覺得有足夠能力征服最大的困難、面對最大的恐懼！

（三）你覺得自己的人生目的（使命）是什麼？

每一個人來到地球上，都有自己的崗位、角色和貢獻。我覺得每個人最重要的任務就是管理好自己的人生。內心的快樂是不能夠外判的；若你覺得某人／事／物在怎樣時就能快樂的話，那你的快樂就變成一種被動的等待。

所謂成長，就是為自己的快樂與幸福負上責任，有勇氣的學習將無條件的愛送給自己、送給他人。每個人像一條小溪，而生命的歷練就是小溪回到海洋的旅程。理解自己的人生目的就像找回生命的指南針，當我們能將自己的使命毫無保留的活出來，我們就能回歸到專屬於自己的生命海洋，以最自然舒服的狀態活着，這是最大的自利利他的境界。

從小我就知道自己對真理感到無比興趣。對我來說，有覺知的與真理同在，以及將真理分享出去，就是我的使命。我很感恩自己每一天都可以有這個福份做這種事情。

（四）生命其實很簡單， 你有沒有把生命簡單複雜化？

很多時候我們的顧慮、擔憂以及過多的分析，都是將生命簡單複雜化。嘗試一切從簡，你會發現：快樂其實一直「喺左近」。👉